Maßnahmen gegen Übelkeit / Erbrechen (s. auch Magen / Reisekrankheit):

Hilfe gegen Morgenübelkeit:
Die „eklektischen Ärzte“ waren eine Gruppe von Medizinern in den Vereinigten Staaten des späten 19. und 20. Jahrhunderts, die ihre Lehren aus verschiedenen Schulrichtungen zusammenstellen und ihre Patienten mit pflanzlichen Heilmitteln behandelten. Laut Castleman linderten sie Heuschnupfen, Asthma und Morgenübelkeit mit Inhalationsmitteln und Bronchialsalben, die Mentholdämpfe verströmten. Den höchsten Mentholgehalt hat die Ackerminze, gefolgt von der Pfefferminze, Poleiminze, Bachminze, den amerikanischen Bergminzen *Pycnanthemum muticum* und Pycnanthemum virginianum und der Duftpelargonie *(Pelargonium graveolens)*. Schwangeren würde Duke von der Verwendung dieser Kräuter abraten.[1]

Bananen:
Morgendliche Übelkeit: Ab und zu einen Happen Banane zwischendurch hilft, den Blutzuckerspiegel oben zu halten und vermeidet morgendliche Übelkeit.[2]

Ingwer:
Die Wurzel des Ingwer enthält ätherisches Öl und bestimmte Scharfstoffe. Sie können die Produktion von Speichel und Magensäure und somit die Verdauung und den Appetit anregen. Zudem kann Ingwer Brechreiz und Übelkeit mindern.[3]

Übelkeit:
Übelkeit ist ein häufiges, unerwünschtes Begleitsymptom von schulmedizinischen Krebsbehandlungen. Im Gefolge von Übelkeit wird das Brechzentrum im Gehirn aktiviert. Wird eine bestimmte Übelkeitsschwelle überschritten, kommt es zum Erbrechen.
Therapie:
Die medikamentöse Therapie von Übelkeit und Erbrechen richtet sich nach den sehr unterschiedlichen Entstehungsursachen im Rahmen der jeweiligen Therapieform und sollte immer fachkompetent (ärztlich!) angeordnet und überwacht werden.
Komplementärmedizinische Möglichkeiten Lebensstil anpassen • Auf körperliche Aktivität und ausgewogene Ernährung achten • Genussmittel wie Alkohol, Koffein oder Nikotin vermeiden • Stressreduktion • Einhalten eines geregelten Tag-Nacht Rhythmus Essverhalten anpassen • Übelkeit/Erbrechen verursachende Auslöser meiden (z.B. warme und/oder stark riechende Speisen) • Regelmäßig und langsam essen • Kleine Portionen bevorzugen Weiterhin stehen eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr (z.B. Mineralwasser, Tees, versetzt mit Salz und Zucker) und eine geeignete Diät (Kostaufbau bzw. Schonkost) im Vordergrund. TIPP Ingwertee bzw. Ingwerwasser (Anwendung): Schneiden Sie von einer frischen Ingwerwurzel 5 bis 7 dünne Scheiben oder Raspel ab, geben Sie diese mit kochendem Wasser in eine Tasse. Ca. 5 bis 10 Minuten ziehen lassen, Ingwerscheiben/Ingwerraspel entnehmen. Um den Geschmack zu verbessern, pressen Sie den Saft einer halben Zitrone dazu oder geben Orangensaft hinzu. Ingwertee bzw. Ingwerwasser schmeckt dann sehr erfrischend und lindert Übelkeit und Erbrechen signifikant, wie Studien belegen (25). Ein Ingwerextrakt (Zintona, enthält 250 mg pro Kapsel) ist in Apotheken erhältlich. Die optimale Dosierung beträgt 2 Kapseln, bei Bedarf alle 4 bis 8 Stunden. Pfefferminztee enthält das ätherische Öl Menthol, das die Nerven der Magenwand beruhigt und Erbrechen mindern kann. Zubereitung: frische Pfefferminze für ca. 5 Minuten in Wasser aufkochen. Homöopathische Heilmittel, die hilfreich sein können gegen Erbrechen und Übelkeit sind Ipecacuanha D4-D6 oder Nux vomica D4-D6.[4]

---

[1] Duke, James; Heilende Nahrungsmittel, 3. Auflage 2010, S. 296f.
[2] http://www.lecker-fettarm-kochen.de/bananen-sind-gesund.shtml
[3] Alverde-Heilpflanzen-Plakat
[4] https://www.nds-krebsgesellschaft.de/downloads/broschueren/kompl_behandlungsmethoden.pdf